

Pénaliser l'utilisation des mains

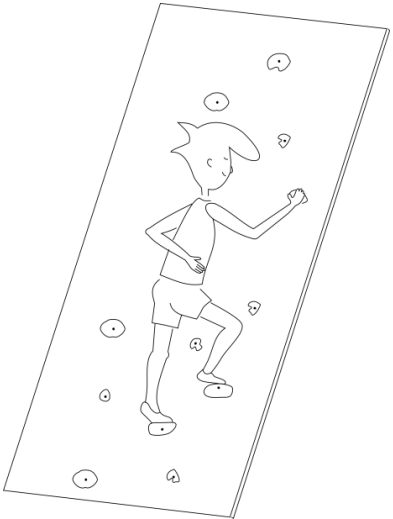
Intérêt

Serrer les prises et tirer sur les bras procurent un sentiment de puissance assez plaisant et rassurant ! Mais cela n'est-il pas limitant pour aborder des voies plus longues et soutenues ou des blocs plus difficiles ? Car si l'on gaspille ses ressources, que fera-t-on quand on en aura besoin ?

Pour parvenir à économiser les bras (avant-bras), il faut déjà prendre conscience que la propulsion vient des jambes et que les bras ne font qu'accompagner le mouvement pour préserver l'équilibre ! D'où l'idée de pénaliser l'utilisation des bras sur des supports favorables...

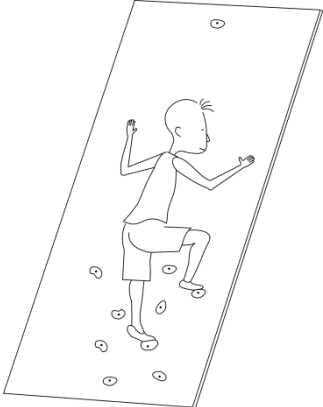
Exemples de jeux et situations éducatives

Le manchot	
Thème	Pénaliser l'utilisation des prises de main
Situation de départ	Sur pan incliné
But du jeu	Réussir le passage avec une seule main, l'autre dans le dos
Evolutions	Reprendre le jeu en réalisant des petits pas puis de grandes enjambées... Tenter la descente



Le manchot

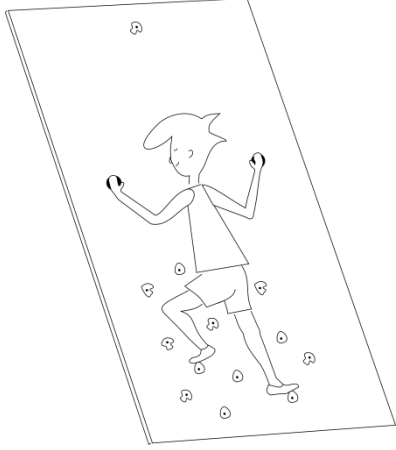
Mains à plat	
Thème	Pénaliser l'utilisation des prises de main
Situation de départ	Sur pan incliné, passages avec de nombreuses prises de pied
But du jeu	Réussir le passage avec les mains posées à plat, sans tenir les prises (à la montée et pourquoi pas, à la descente),
Evolution	Reprendre ce jeu en réalisant des petits pas puis de grandes enjambées...
Variante	Réussir le passage les mains dans le dos



Mains à plat


Pénaliser l'utilisation des mains

Les balles de tennis	
Thème	Pénaliser l'utilisation des prises de main
Situation de départ	Sur pan incliné
But du jeu	Réussir les passages avec une balle de tennis dans chaque main
Evolution	Reprendre ce jeu en réalisant des petits pas puis de grandes enjambées...
Remarque	On peut aussi chausser les mains avec des gros gants, chaussons...



Balles de tennis

2*3 doigts	
Thème	Pénaliser l'utilisation des prises de main
Situation de départ	Sur pan incliné puis plus raide
But du jeu	Réussir les passages avec 3 doigts de chaque main
Evolution	2 * 2 doigts...



2 * 3 doigts